

06/02/2019

Sedentarisme, pes i insatisfacció personal en l'adolescència, com es relacionen amb l'activitat física?



Aquesta tesi té com objectiu investigar la interrelació de l'activitat física amb la insatisfacció corporal, el temps de pantalla i l'estat de pes en una mostra d'adolescents espanyols. Per això, es van fer dos estudis on es va demostrar que la prevalença de l'activitat física és baixa i que la insatisfacció corporal pot actuar com una barrera per participar en l'activitat física i no com un motivador. La conclusió de la tesis ha sigut que el desenvolupament de programes d'intervenció per augmentar la participació dels adolescents en diferents intensitats d'activitat física segons el seu gènere i el pes podria ser beneficiós.

L'adolescència representa un període crític durant el qual ocorren canvis físics i psicològics importants. Durant aquest període, els problemes relacionats amb l'alimentació i el pes (PRAP) com la insatisfacció corporal (IC), el sedentarisme i la preocupació pel pes es tornen predominants. A més, durant l'adolescència s'estableixen eleccions i patrons de comportament, inclosa l'opció de ser físicament actiu. L'objectiu d'aquesta tesi és investigar la interrelació de l'activitat física (AF) amb IC, temps de pantalla i estat de pes en una mostra d'adolescents espanyols.

L'estudi1 va investigar la prevalença d'AF en una mostra espanyola i de manera longitudinal, canvis (increments / decrements) en diferents intensitats d'AF (moderada-vigorousa vs. lleu) al llarg de l'adolescència primerenca. En línia amb les tendències mundials, estudi1 va mostrar que la prevalença d'AF en una mostra d'adolescents espanyols és baixa. També es va trobar que no hi va haver grans caigudes en els nivells d'AF; de fet, hi va haver petits increments per alguns grups. A més, l'estudi1 es va centrar en una pregunta menys investigada: si hi ha canvis en la quantitat d'AF realitzada durant l'adolescència, aquests canvis són diferents en els diferents tipus d'intensitats? Al considerar l'AF com una mesura global, no sempre es van observar canvis al llarg del temps, però es van fer evidents quan discriminem entre dos nivells d'intensitat: activitat física moderada-a-vigorousa (AFMV) vs. activitat física lleu (AFL). Específicament, hi va haver increments significatius en AFL en nois i en AFMV en noies. Finalment, en investigar potencials canvis en les intensitats d'AF considerant diferents estatus de pes, es van observar increments en l'AFL en nois amb sobrepès / obesitat i augments en AFMV i AF global en noies amb sobrepès/obeses. Aquesta informació és valuosa per a futures intervencions. En particular, per comprendre quin tipus d'intensitats han de ser més específiques i / o quins poden ser més fàcils de convidar als adolescents a practicar.

L'Estudi2 és una anàlisi transversal que va investigar si els alts nivells d'IC poden ser una barrera per participar en AFMV. A més, va tenir com a objectiu investigar l'impacte de temps de pantalla (TV / ordinador) sobre IC. El estudi2 va mostrar dins d'una àmplia mostra d'adolescents espanyols que la IC pot funcionar com una barrera i no com un motivador per realitzar AF. És important destacar que es va trobar que l'ús d'ordinadors durant el temps d'oci es va associar negativament amb la IC de les noies. Les troballes d'aquest estudi tenen implicacions per al desenvolupament de programes destinats a prevenir l'ampli espectre d'PRAP amb un enfocament en millorar la satisfacció corporal i l'AF simultàniament, així com el consum crític de missatges lliurats a través de noves tecnologies.

Conclusions

Aquesta tesi contribueix a l'anàlisi de temes que són rellevants per a les intervencions de salut pública ja que aquests problemes tenen importants conseqüències físiques i psicològiques. A més, considera una mostra d'adolescents no-anglosaxona, la qual cosa contribueix a la comprensió d'aquest fenomen en una població menys estudiada. Les troballes ressalten que només un percentatge molt petit de joves adolescents compleix amb la recomanació de l'AF i que es necessiten intervencions per augmentar la seva participació. Els resultats d'aquesta tesi suggereixen que intervencions d'intensitats específiques d'AF, per a diferents grups en funció del seu gènere i estatus de pes, poden ser beneficioses. Així mateix, a partir d'aquesta tesi es desprèn que les intervencions relacionades amb el pes haurien de millorar la imatge corporal i l'AF simultàniament, mentre que el consum crític de mitjans massius hauria d'incloure un component de xarxes socials i noves tecnologies.

Elizabeth Virginia Añez

Departament de Psicologia Clínica i de la Salut

Universitat Autònoma de Barcelona
elizabethvirginia.anez@e-campus.uab.cat

Referències ▼

[View low-bandwidth version](#)